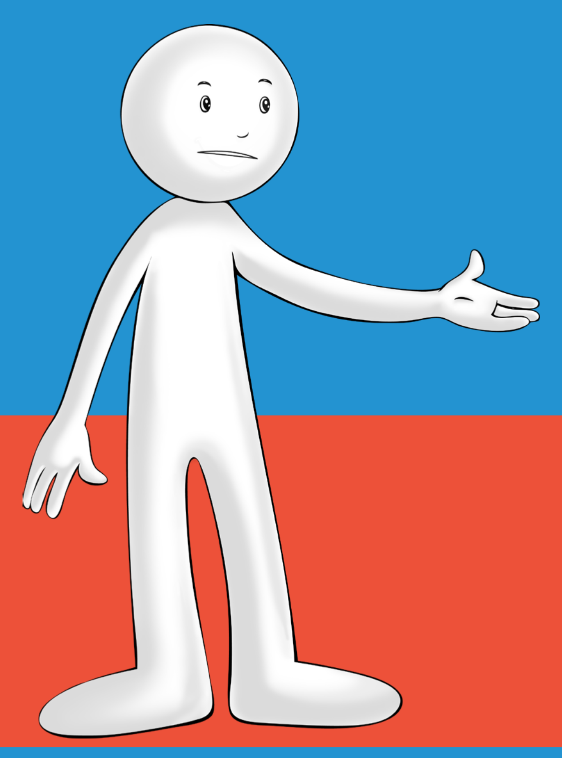
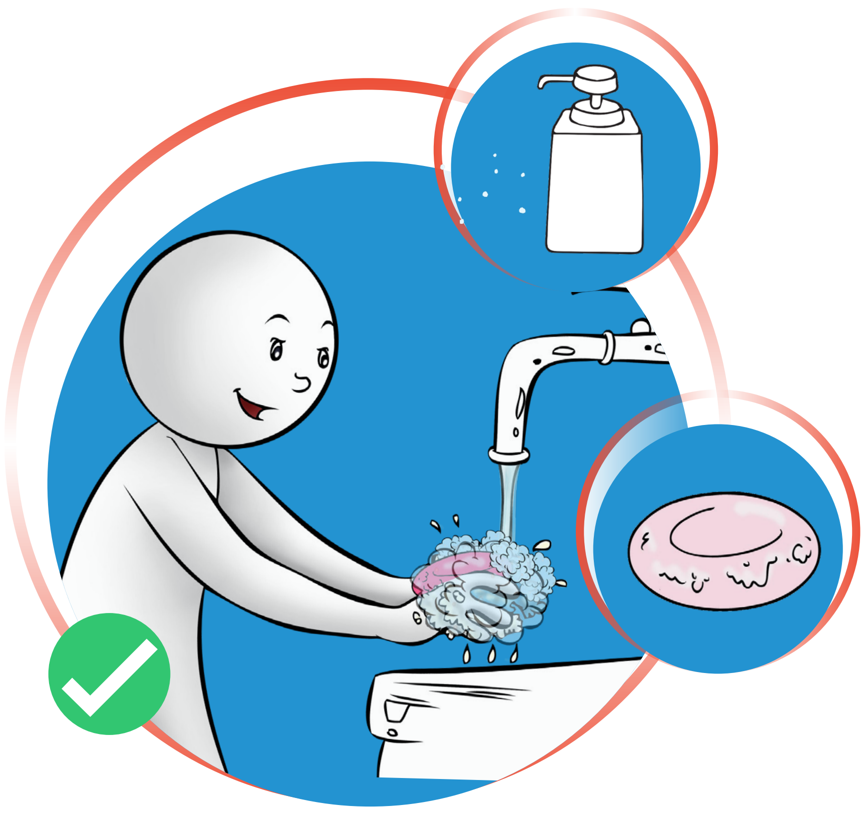


مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحمي نفسك والآخرين من العدوى

اتبع هذه الممارسات الجيدة



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمُطهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



تواصل مع أقرب مقدم خدمات رعاية صحية إذا كنت تعاني من حمى يصحبها سعال أو صعوبة في التنفس، وكنت قد سافرت إلى أحد البلدان الموبوءة.



قم بتغطية الأنف والفم بمنديل وحيد الاستعمال عند السعال أو العطس، وتخلَّص منه فورًا بعد الاستخدام.



عليك بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثْني، إذا لم تجد منديلاً.

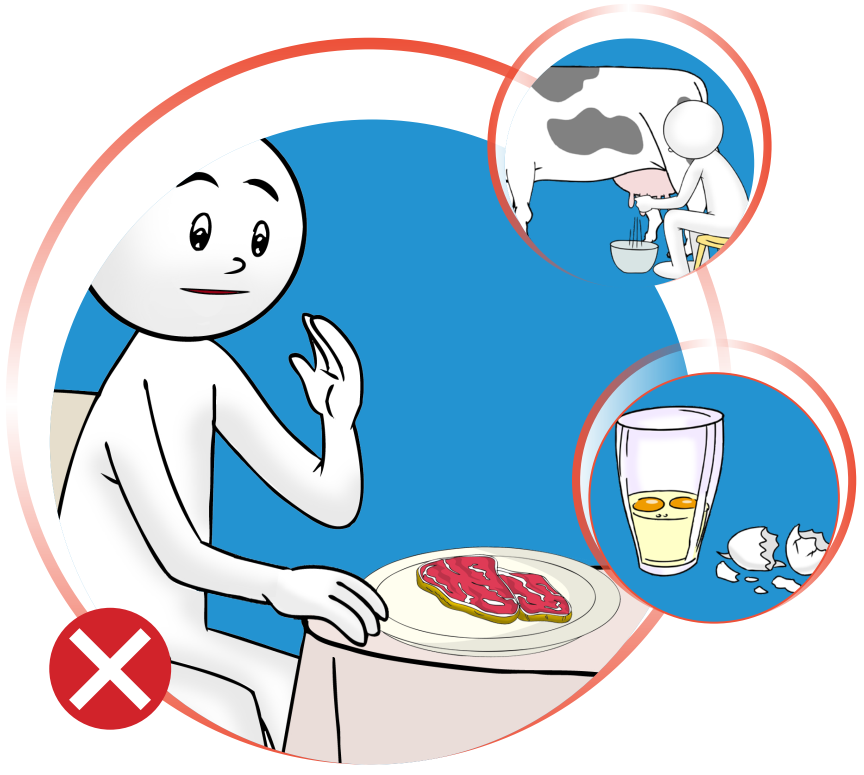
أمور يجب تجنبها



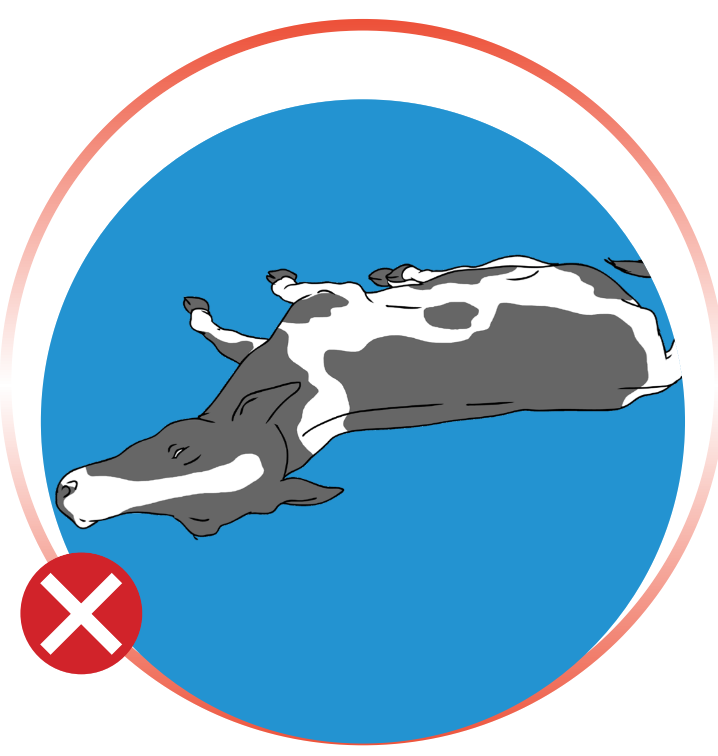
تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين سافروا إلى مناطق تشهد فاشية، أو الذين تظهر عليهم أعراض الزكام أو أعراض تشبه الأنفلونزا.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية والأسطح التي تلامسها الحيوانات.



تجنب تناول المنتجات الحيوانية غير المطهية، بما في ذلك اللحوم النيئة والبيض، وتجنب شرب الحليب غير المغلي أو غير المبستر.

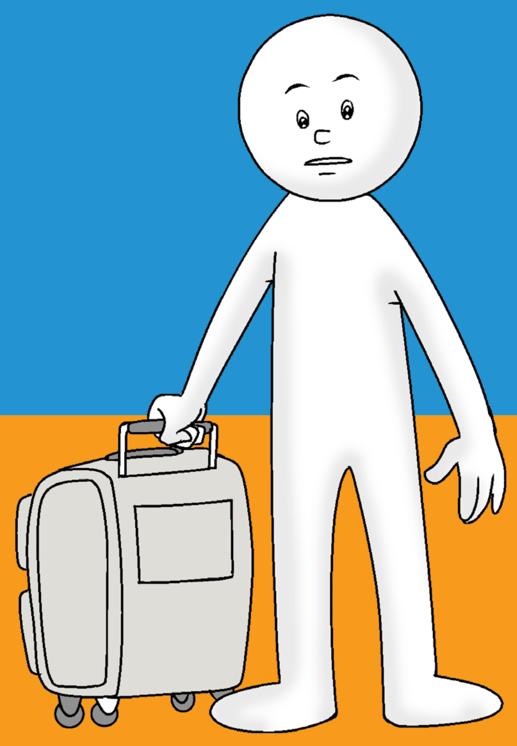


تجنب تناول لحوم الحيوانات النافقة من جراء المرض.

WHO-EM/CSR/255/A
Design and illustration by YAT Communication

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

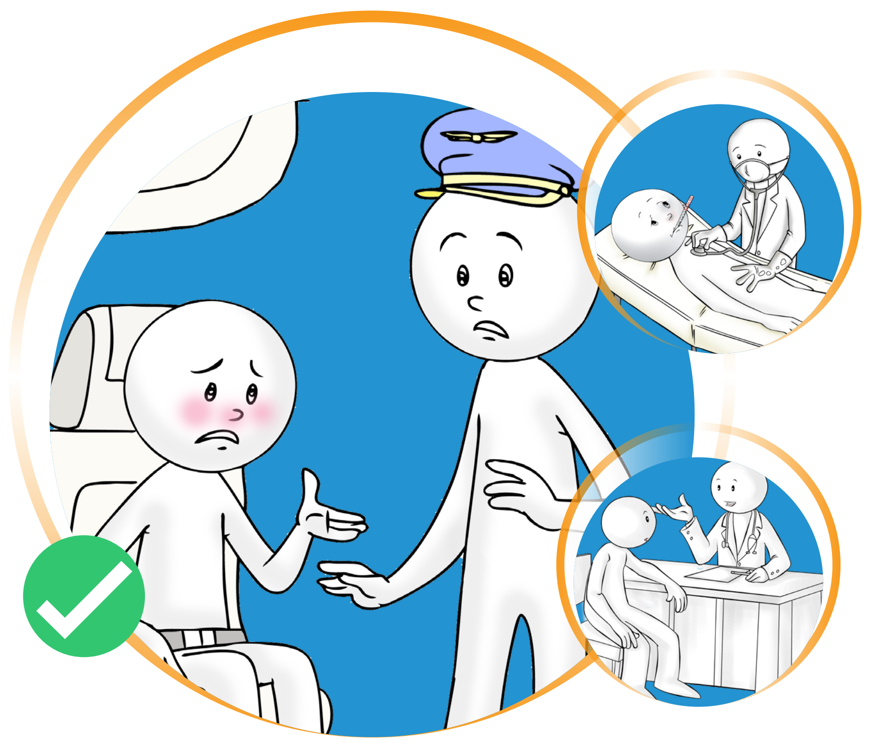
@WHOEMRO
/WHOEMR
emro.who.int/ar/cov
/WHOEMRO



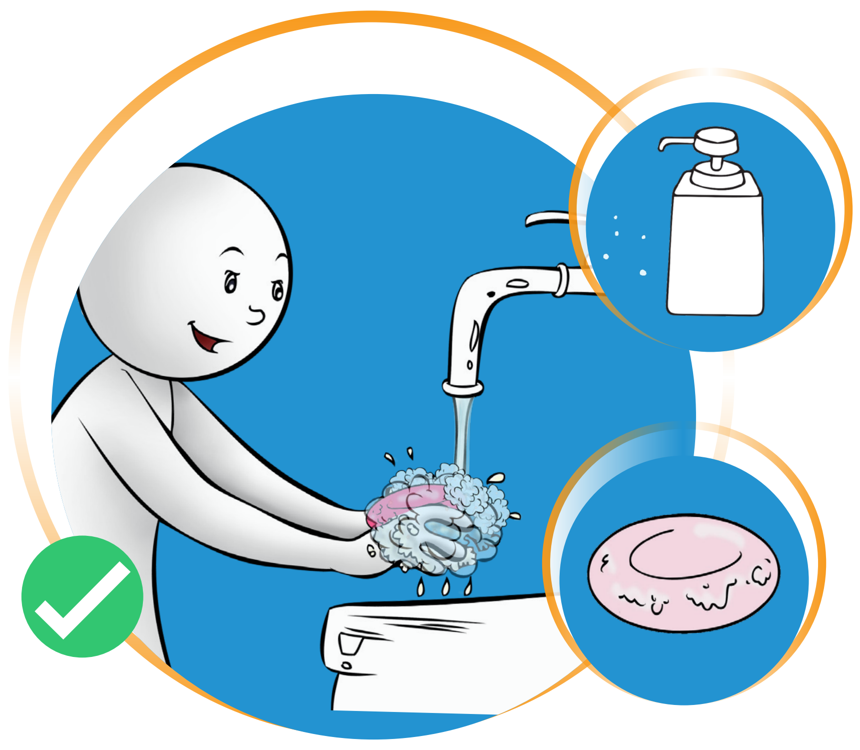
مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

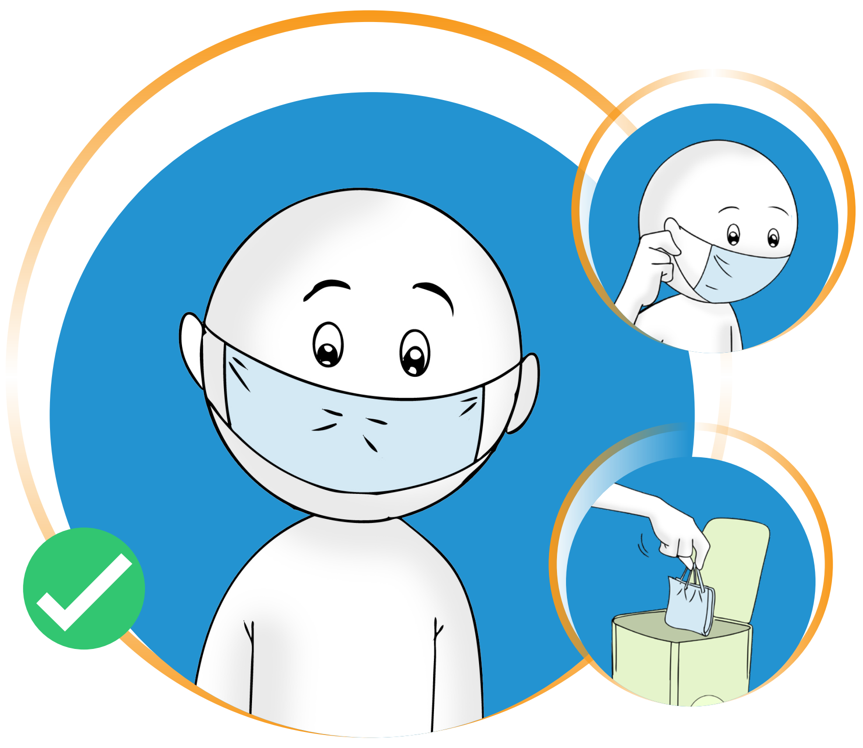
اتبع هذه الممارسات الجيدة



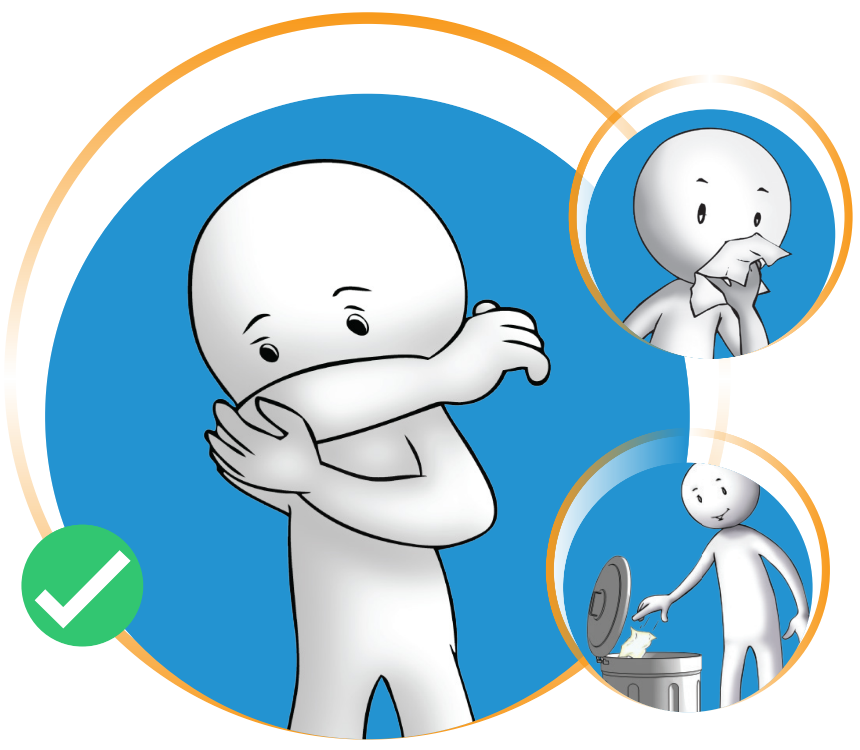
إذا أصبحت مريضًا أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة بالميناء، والتمس الرعاية الطبية. وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



اغسل يديك دائمًا بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمُطهِّر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



إذا اخترت ارتداء كمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام. وتجنب لمس الكمامة بمجرد ارتدائها. وتخلَّص من الكمامة وحيدة الاستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة، واغسل يديك بعد نزعها.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المُثني. ويجب التخلُّص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين.

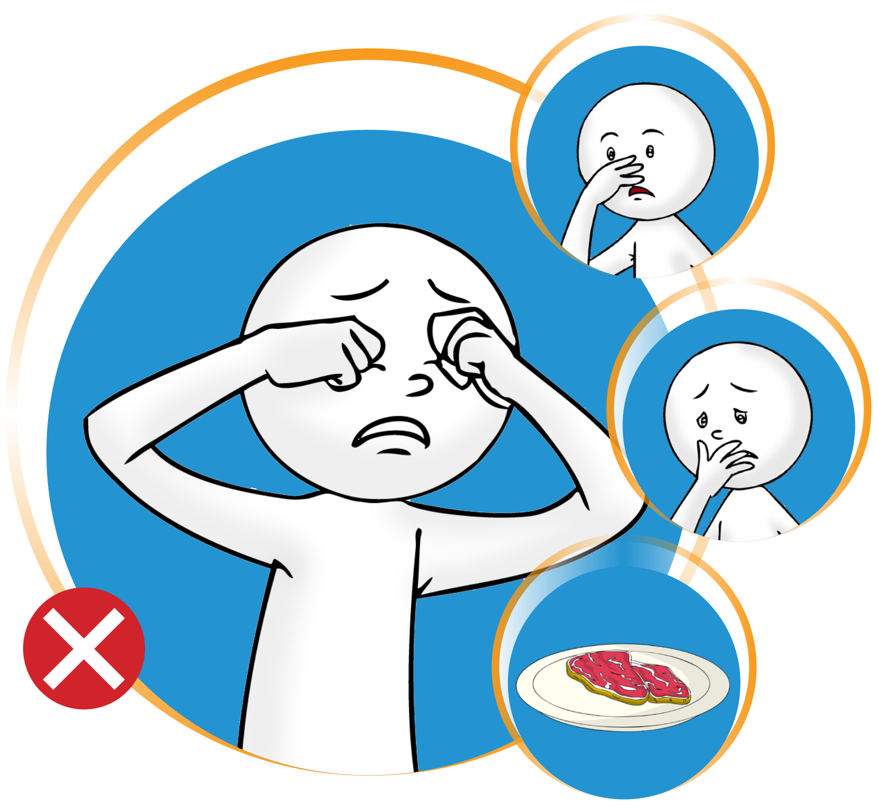
أمور يجب تجنبها



تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.



تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيدًا.

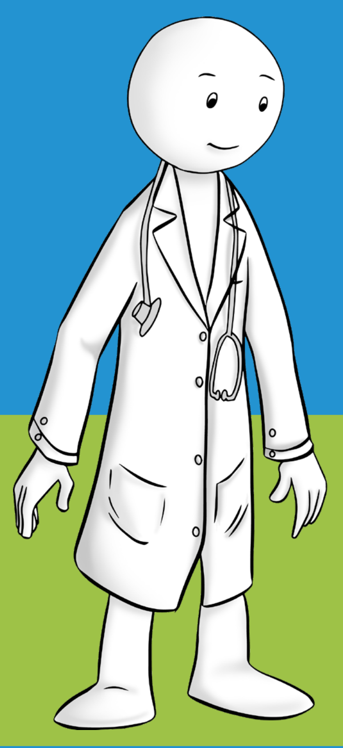


تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.

WHO-EM/CSR/256/A
Design and Illustration by YAT Communication

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

@WHOEMRO
/WHOEMR
emro.who.int/ar/cov
/WHOEMRO



مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

كيف يمكن لمقدمي الرعاية الصحية حماية أنفسهم

اتبع هذه الممارسات الجيدة



اغسل يديك بالصابون أو افرك يديك بمُعقِّم لليدين لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية:

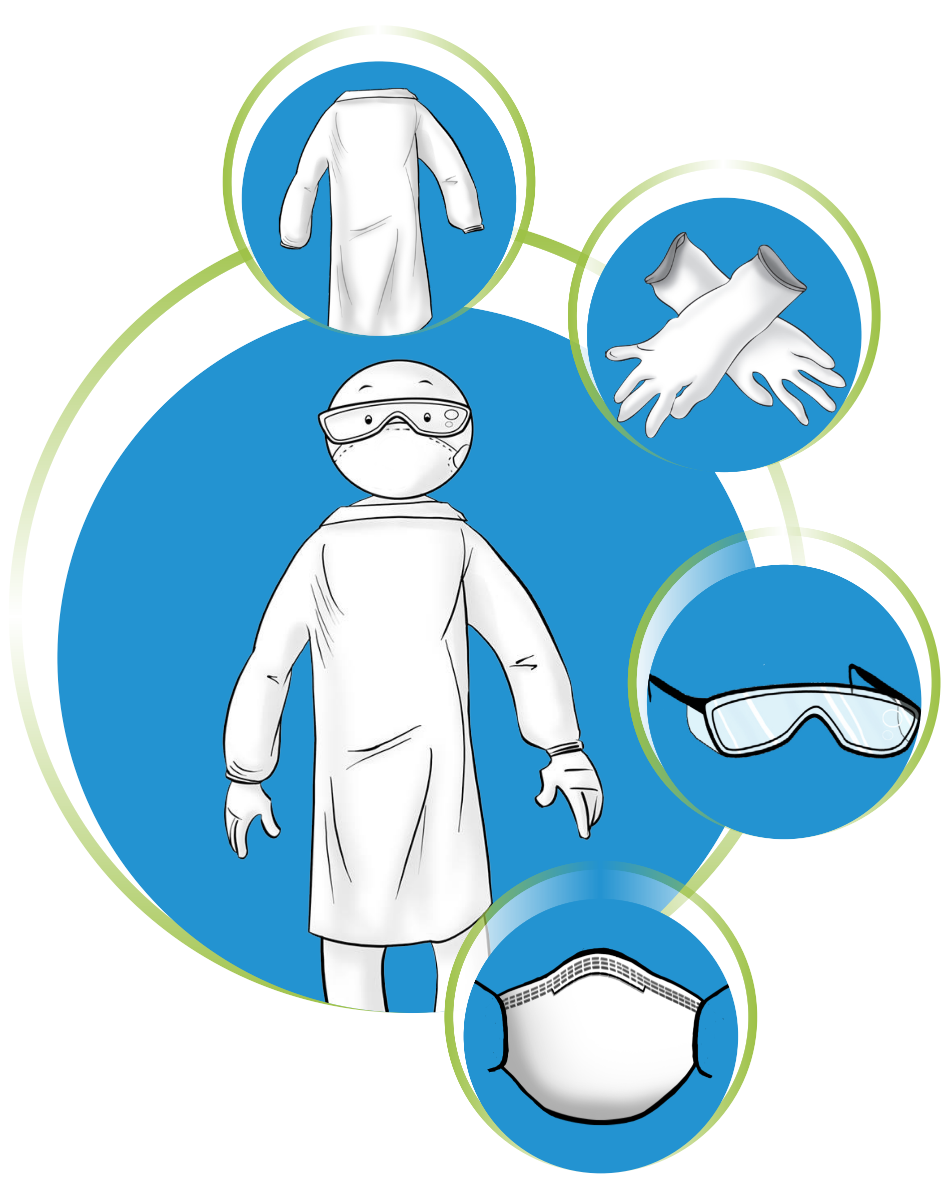
- قبل التعامل مع مريض.
- قبل البدء في أي إجراءات تتطلب النظافة والتعقيم.
- بعد التعرض لسوائل الجسم التي قد تُمثِّل خطرًا.
- بعد التعامل مع المرضى والبيئة المحيطة بهم.
- قبل ارتداء معدات الوقاية الشخصية وبعد نزعها.



اتبع ممارسات النظافة التنفسية داخل مرافق الرعاية الصحية، بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس، وشجع الآخرين على ذلك.



ارتدِ كمامة طبية أثناء التعامل الروتيني مع المرضى المصابين بأعراض تنفسية حادة.



عند القيام بإجراء خاص، مثل التَّنْبيب، ارتدِ:

- رداء طويل الأكمام.
- قفازات.
- نظارات واقية للعينين.
- كمامة مرشحة للجسيمات، مثل كمامة N95.



أبلغ السلطات المعنية بمرضك على الفور، إذا بدأت في السعال أو العطس أو الشعور بالحمى بعد تقديم الرعاية لمريض مشتبه في إصابته بالمرض.

WHO-EM/CSR/257/A
Design and illustration by YAT Communication

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

@WHOEMRO
emro.who.int/ar/cov
/WHOEMR
/WHOEMRO

اغسل يديك



اغسل يديك بالماء الجاري
والصابون **عندما تكون الأيدي**
متسخة بشكل واضح



إذا لم **تكن يداك متسخة بشكل**
واضح، فقم بغسلهما بالماء
والصابون أو استخدم معقم اليدين
الكحولي

منظمة
الصحة العالمية

لحماية نفسك والآخرين من المرض

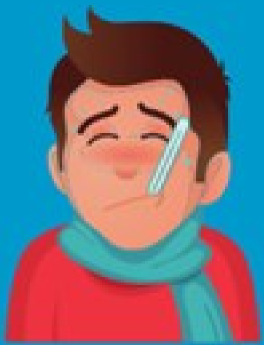
اغسل يديك

- بعد السعال أو العطس
- عند رعاية المرضى
- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل الأكل
- بعد استخدام المرحاض
- عندما تكون الأيدي متسخة
- بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات

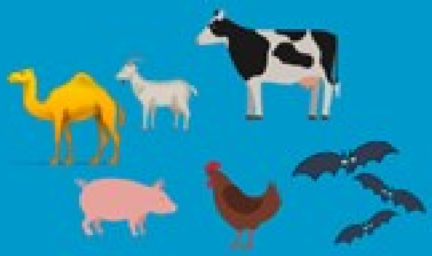


منظمة
الصحة العالمية

احم نفسك من المرض



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص المرضى و تجنب التعامل المباشر مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية و تجنب البصق في الأماكن العامة، ولمس العينين أو الأنف أو الفم



منظمة
الصحة العالمية

للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا:



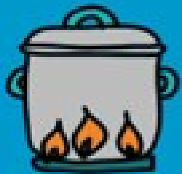
نظف اليدين بالصابون والماء أو معقم يدين كحولي



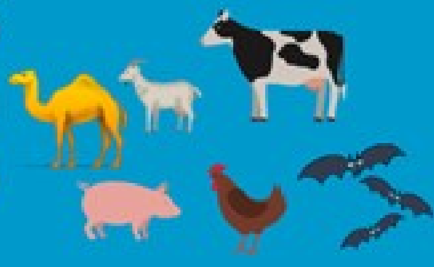
عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والفم بمنديل أو بثنية بمرفق الذراع



تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص لديه أعراض نزلات البرد أو الإنفلونزا



قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور والبيض جيداً



تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية

منظمة الصحة العالمية

حافظ على صحتك

أثناء السفر



تجنب السفر إذا كنت تعاني من الحمى والسعال



إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة في التنفس، **فالتمس الرعاية الطبية مبكراً** وأخبر مَنْ يقدم لك خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة

منظمة
الصحة العالمية

حافظ على صحتك

أثناء السفر



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال



نظّف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون



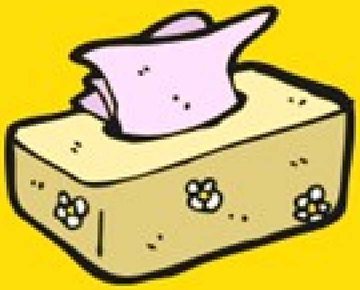


تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم

منظمة
الصحة العالمية

حافظ على صحتك

أثناء السفر



عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بإلقاء المنديل على الفور واغسل يديك



إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع بمجرد ارتدائه

تخلص على الفور من القناع وحيد الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة واغسل يديك بعد إزالة القناع

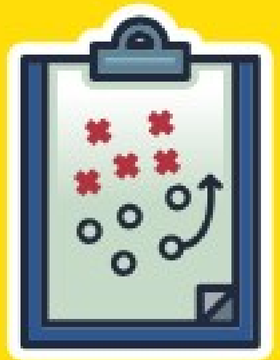
منظمة الصحة العالمية

حافظ على صحتك

أثناء السفر



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، **فأخبر طاقم العاملين و التمس الرعاية الطبية مبكراً**



عند التماس العناية الطبية، **أخبر من يقدم لك خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة**

منظمة
الصحة العالمية

حافظ على صحتك

أثناء السفر



تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً



تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة والسفر مع الحيوانات المريضة

منظمة
الصحة العالمية



هل هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟

حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد مُوصى به للوقاية من فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV) أو علاجه.

ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المُثلى. ولا تزال بعض العلاجات قيد الاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب طبية. وتتعاون منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

منظمة
الصحة العالمية